

# TECHNIQUES RÉFLEXES ET TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

## 📍 A propos

Poster diffusé lors du congrès GETCOP 2021, 18 et 19 juin à Nancy

## 📌 Introduction

Les troubles musculo squelettiques se traduisent principalement par des douleurs et une gêne fonctionnelle plus ou moins importantes, souvent quotidiennes et provoquées ou aggravées par le travail. Les TMS sont des lésions de l'appareil locomoteur représentés par des maladies et des syndromes qui touchent les articulations, les muscles et les tendons, c'est à dire les tissus mous.

Les femmes sont significativement les plus concernées par les TMS 54 contre 46 chez les hommes. Les personnes le plus à risques de développer ce type de troubles sont les salariés de plus de 45 ans sexe confondu. Ces douleurs touchent aussi bien une jeune personne qu'une personne en fin de carrière. Ces troubles sont uniquement liés à l'activité, la posture et bien sûr au degré de stress accumulé par les personnes.

## ☆ Objectif

Evaluation de la douleur.

## ⚙️ Méthode

Outils d'évaluation : Echelle de la douleur EVA

Pratique des techniques réflexes conjonctives et périostées (contribution ostéopathique à la réflexologie) ® Méthode Elisabeth Breton

Zones stimulées :

- Technique réflexe plantaire
- Technique réflexe crânio faciale
- Technique réflexe relaxation du dos

Nombres de séances : 5

Echantillons de personnes : 8

- 3 TR relaxation dorsal
- 2 TR crânio faciale
- 3 TR plantaire

Compléments : Kinésithérapie, mésothérapie, ostéopathie, méthode pilates, chiropractie.

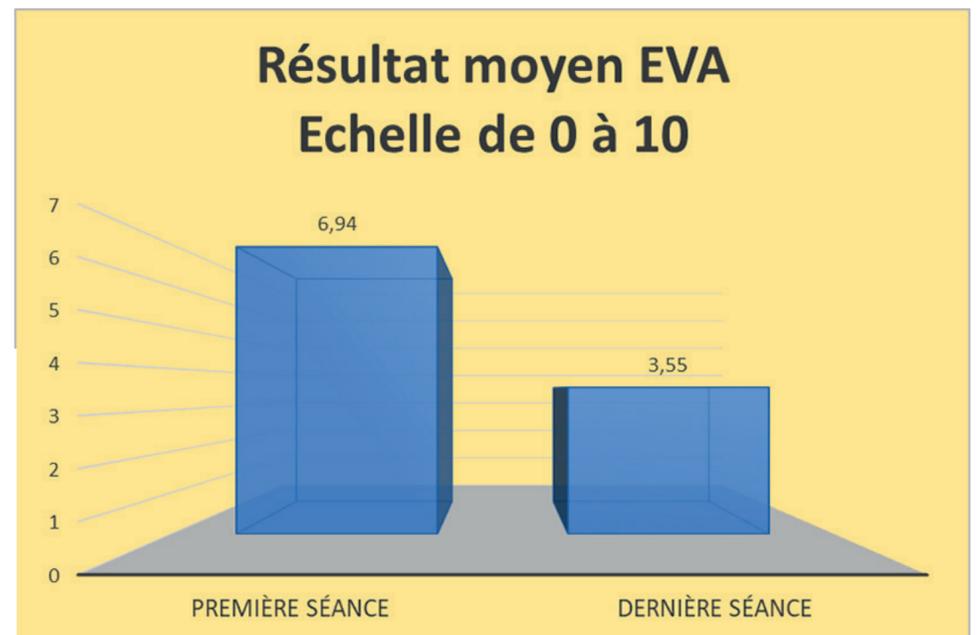
## 👤 Etudes de cas

- 3 hommes / 5 femmes
- Age moyen : 44,5 ans
- Coiffeuse, employés de bureau, agents d'entretien, pompier.
- Cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, épaules enraidies et douloureuses, hernie discale, tendinites.

## 🚩 Conclusion

Les techniques réflexes font partie d'une des méthodes efficaces pour réduire les TMS car elles aident à la gestion du stress et favorisent la détente musculaire.

Cependant, il est nécessaire de combiner les séances avec d'autres professionnels, afin de permettre au corps de retrouver les ressources nécessaires à sa propre adaptation.



## 📍 Ressources

- Elisabeth Dicke, physiothérapeute allemande, « Mon massage du tissu conjonctif », 1958.
- Pr Bossy «Bases neuro-biologiques des Réflexothérapies» (Masson 1978).
- Réflexologie pour la forme et le bien être, Elisabeth Breton, Editions Vie.
- Raymond Richard, «Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées», 2001.
- Evaluer les effets de la réflexologie : réflexion à propos d'une étude clinique sur le stress du quotidien, Dr Payrau, E.Breton , Pr Thilly ; Revue Hegel, 2018.



**Les mains de la réflexologie**

Alexandra Lemercier- Réflexologue Titre RNCP  
Membre de l'ARRNCP

[www.lesmainsdelareflexologie.fr](http://www.lesmainsdelareflexologie.fr)

alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr

47 Rue de Paris, 57100 Thionville

Tel : 07.69.14.06.14